

10月10日は『目の愛護デー』



人間が体の外から受ける情報の約80%は目から入るといわれています。人にとって目はとても大切なものです。10月10日の「1010」を横に倒すと眉と目に見えることから、この日を「目の愛護デー」とし、目を大切にするように呼びかけるイベントが各地で行われています。

眼精疲労（目の疲れ）って何で起こる？

眼精疲労とは？

⇒休憩や睡眠をとっても、十分に回復しない慢性的な目の疲れのこと。

- ・目の症状：眼痛、かすみ、まぶしさ、充血
- ・全身の症状：頭痛、肩こり、吐き気

なぜ眼精疲労が増えている？

・要因は多岐にわたる

全身の病気、精神的なストレス、環境など

・スマホ・PCの長時間使用

画面を凝視することで、まばたきが減りドライアイに

・「前かがみ」の姿勢

画面が見えにくく姿勢が崩れ、肩こり・頭痛を誘発

当てはまる人は
要注意！



負担を軽減する作業習慣

目の負担を減らす！3つの作業習慣

① 作業時間：こまめに休む

- ・1時間ごとに10～15分の休憩をとる
- ・1日の総作業時間が長くなりすぎないようにする

② 作業姿勢：座り方を変える

- ・椅子に深く座り、足裏を床にしっかりつける
- ・ずっと同じ姿勢を続けず、時々立ち上がる

③ 機器調整：画面を整える

- ・画面と目の距離は40cm以上離す
- ・画面の上端が目の高さにくるように調節する
- ・画面の明るさ（輝度）を部屋に合わせる



【注意】カラコンも「医療機器」です

手軽に買えるカラコンですが、実は心臓ペースメーカーと同じ「高度管理医療機器」。使い方を間違えると重い目の病気になるリスクがあり、厚生労働省も注意を呼びかけています。

トラブルを防ぐ5つの鉄則

- ① 爪を短く切る（目を傷つけない）
- ② 清潔な手で触る（まずは手洗い）
- ③ メイクはレンズの「後」にする
- ④ 使用前にキズや汚れがないか点検
- ⑤ 使用期限（1dayなど）を絶対を守る



ネットで手軽に買える時代だからこそ、眼科での定期検査は必須です。

目に少しでも違和感（赤み・痛み・ゴロゴロ感）があれば、すぐに外して眼科へ！

人生100年 大切にしよう目の健康

